

Bicicleta Fija

ARG-137

Manual de
Instrucciones



ÍNDICE

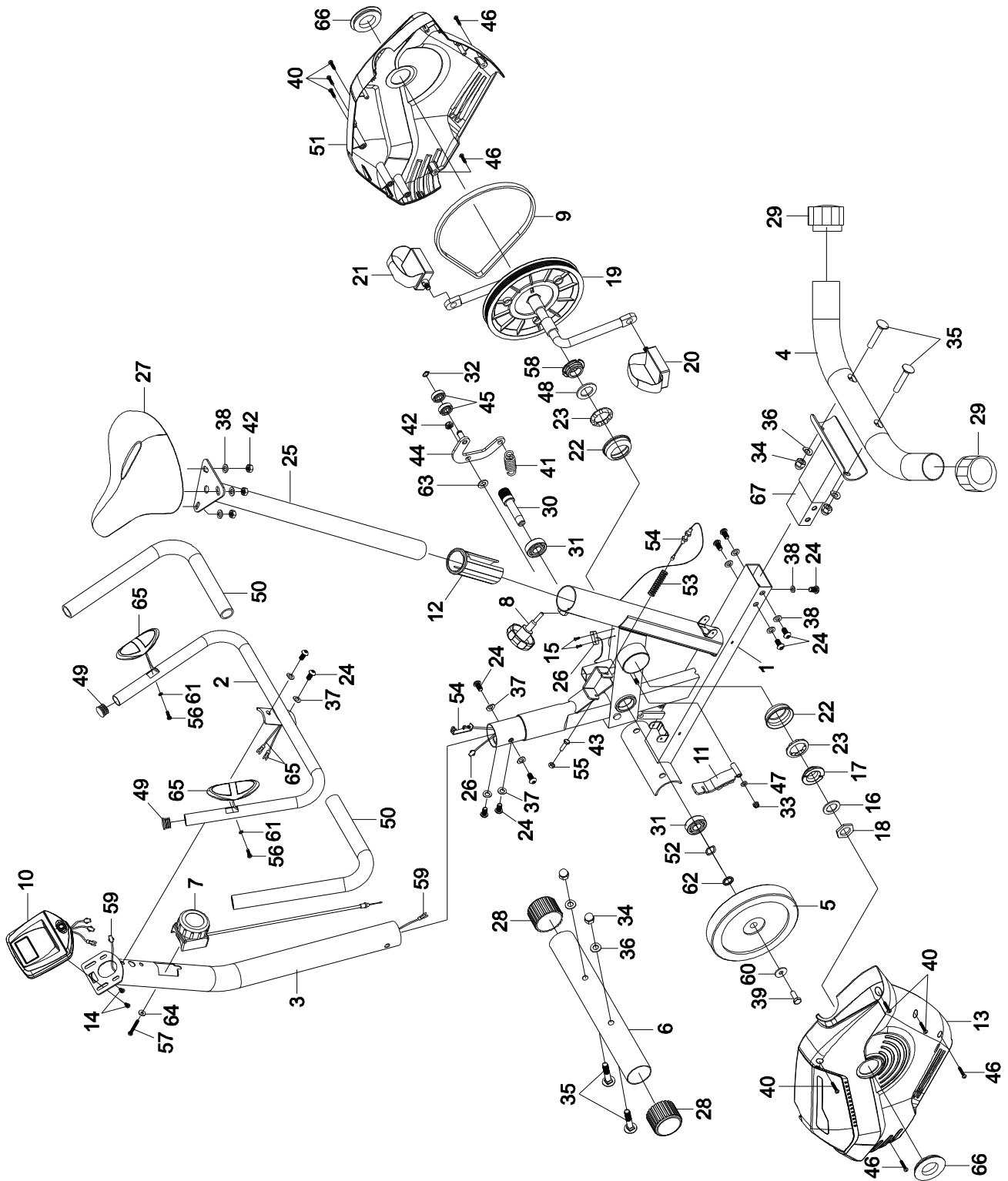
Instrucciones importantes de seguridad.....	2
Gráfico de despiece.....	3
Listado de piezas.....	4
Lista de materiales.....	5
Herramientas.....	5
Instrucciones de armado.....	6
Instrucciones del monitor.....	13
Cómo mover la bicicleta.....	14
Ajustes.....	14
Mantenimiento y tratamiento.....	15
Solución de problemas.....	16
Rutina de entrada en calor y enfriamiento.....	16
Garantía.....	20

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Lea todas las instrucciones antes de utilizar el equipo. Las precauciones básicas siempre deben seguirse, incluyendo las instrucciones de seguridad que siguen a continuación.

1. Arme la bicicleta fija ARG-137 exactamente como describe este manual.
2. Chequee todos los tornillos, tuercas y todas las otras conexiones antes de utilizar la bicicleta por primera vez y asegúrese de que el mismo esté armado y ajustado correctamente.
3. Ubique la bicicleta en un lugar seco y manténgala alejada de la humedad y del agua.
4. Sitúe el equipo sobre una superficie plana, puede usarse una manta para evitar movimientos.
5. Antes de comenzar a ejercitarse aleje todos los objetos a una distancia de 2 metros.
6. No utilice productos agresivos para limpiar la bicicleta.
7. Utilice únicamente las herramientas suministradas o las herramientas adecuadas para ensamblar o reparar cualquier parte de la bicicleta.
8. Remueva inmediatamente las gotas de sudor del producto luego de haber terminado sus ejercicios.
9. Tu salud puede correr peligro por realizar ejercicios incorrectamente o de manera excesiva. Consulte un doctor antes de configurar su programa de entrenamiento, este puede definirle su rendimiento máximo (pulsaciones, tiempo de ejercicio, etc.) durante el entrenamiento y precisarle la cantidad de tiempo. Esta bicicleta no es adecuada para terapia.
10. Solamente ejercítese en la bicicleta cuando esté ubicada correctamente. Utilice solamente piezas originales para reparar cualquier parte del producto.
11. La bicicleta ARG-137 está diseñada para ser utilizada por una sola persona a la vez.
12. Utilice indumentaria adecuada para utilizar el equipo inclusive el calzado, y asegúrese que no dañe ninguna parte del mismo. Asegúrese de estar usando las zapatillas correctas para este tipo de ejercicio.
13. Si usted siente algún dolor de cabeza, náuseas o mareos detenga inmediatamente el ejercicio y consulte cuanto antes a su médico.
14. Personas con incapacidades o niños deberán utilizar la bicicleta fija ARG-137 en presencia de otra persona que pueda darle avisos y sugerencias.
15. La potencia de la máquina aumenta con el aumento de la velocidad, y la inversa. La bicicleta está equipada con una perilla ajustable, que puede ajustar la resistencia. Reduzca la resistencia girando el mando de ajuste hacia la etapa 1. Incremente la resistencia girando el mando de ajuste hasta la etapa 8.
16. La capacidad máxima de carga de este equipo es de 100 Kg / 220 Lbs.
17. Tenga cuidado cuando quiera levantar o mover la bicicleta para que no se lastime la espalda. Siempre utilice técnicas apropiadas para el levantamiento del equipo, en caso de necesitarlo, pida ayuda.
18. Este manual es sólo de referencia, los productos no tendrán modificaciones.
19. Conserve este manual para futuras referencias.

GRÁFICO DE DESPIECE



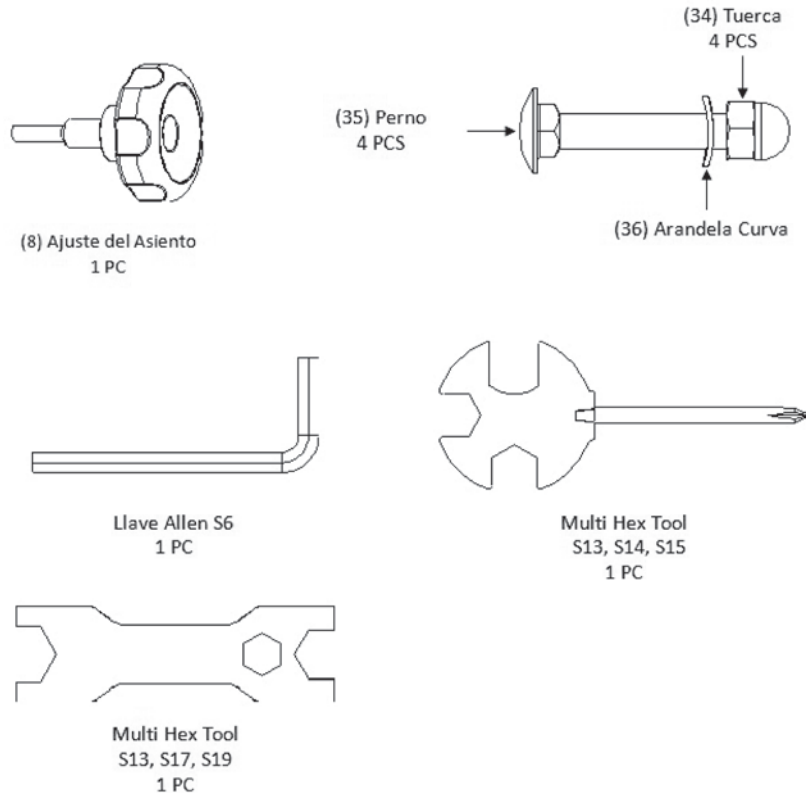
LISTADO DE PIEZAS

LISTA DE PARTES					
Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
001	Cuadro Principal	1	029	Tapa de Pata trasera	2
002	Manubrio	1	030	Eje de Rueda	1
003	Poste del Manubrio	1	031	Buje	2
004	Pata trasera	1	032	Resorte	1
005	Rueda	1	033	Tuerca M6	1
006	Pata Delantera	1	034	Tuerca	4
007	Control de Tensión	1	035	Perno	4
008	Ajuste del Poste del Asiento	1	036	Arandela Curva	4
009	Cinta	1	037	Arandela Curva	6
010	Computadora	1	038	Arandela	8
011	Plato Magnético	1	039	Perno	1
012	Buje del Asiento	1	040	Tornillo ST4	6
013	Cubierta Derecha	1	041	Resorte	1
014	Perno M5	2	042	Tuerca	4
015	Tornillo ST2	2	043	Perno M6x20	1
016	Arandela	1	044	Brazo	1
017	Tuerca	1	045	Cojinete	2
018	Tuerca	1	046	Tornillo ST4	4
019	Manivela	1	047	Arandela	1
020	Pedal Izquierdo	1	048	Arandela	1
021	Pedal Derecho	1	049	Tapa del Manubrio	2
022	Cojinete	2	050	Grip del Manubrio	2
023	Rodamiento	2	051	Cubierta Derecha	1
024	Perno	11	052	Arandela	1
025	Poste del Asiento	1	053	Resorte	1
026	Sensor con Cable	1	054	Cable de Tensión	1
027	Cojinete del Asiento	1	055	Tuerca	1
028	Tapa de la Rueda	2	056	Tornillo ST4	2

LISTADO DE PIEZAS

LISTA DE PARTES					
Nº	Partes	Ct.	Nº	Partes	Ct.
057	Perno M5	1	063	Arandela	1
058	Tuerca	1	064	Arandela Curva	1
059	Cable del Sensor	1	065	Lector de Pulso con Cable	2
060	Gran Arandela	1	066	Cubierta	2
061	Arandela	2	067	Tubo de la Pata Trasera	1
062	Arandela Plástica	1			

HERRAMIENTAS



INSTRUCCIONES DE ARMADO

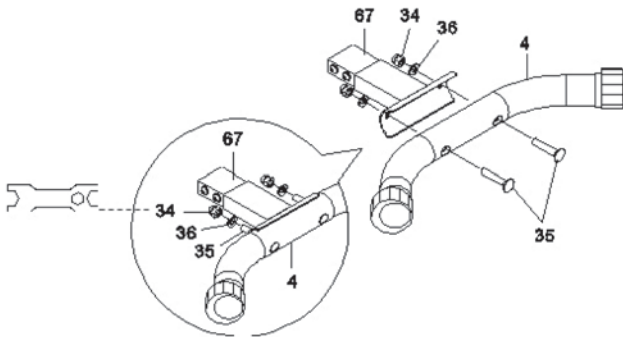
1. PREPARACIÓN.

- A. Antes de empezar con el armado del producto, asegúrese de tener suficiente espacio alrededor del producto.
- B. Utilice la herramienta presenta para el armado de la bicicleta ARG-137.
- C. Antes de comenzar con el armado, por favor chequeé si están todas las partes necesarias (en las hojas anteriores encontrará un listado de todas las piezas necesarias y un gráfico de despiece, marcadas con números, que contiene este producto).

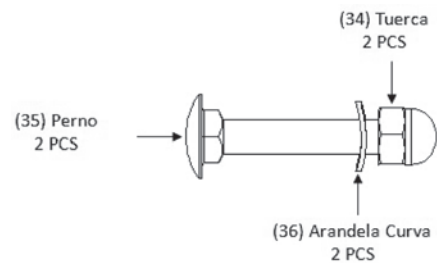
2. INSTRUCCIONES DE ARMADO.

PASO 1:

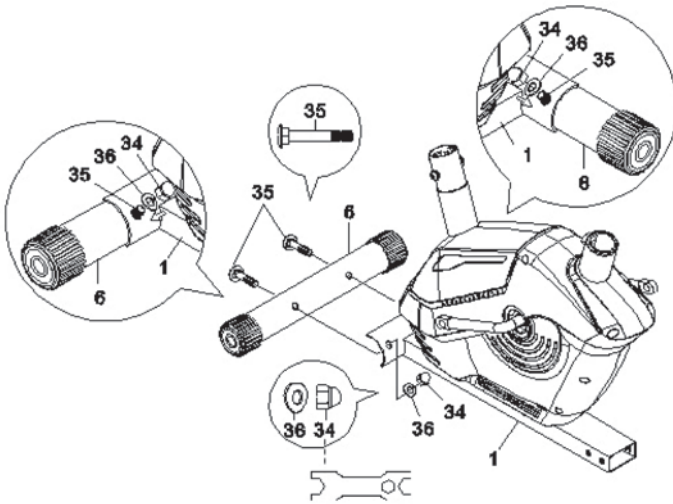
Coloque el Estabilizador Frontal (6) delante del Marco Principal (1) y alinee los agujeros de los pernos. Fije el estabilizador delantero (6) en la curva frontal del bastidor principal (1) con dos pernos de carro (35), dos arandelas curvas (36) y dos tuercas (34). Apriete las tuercas de tapa con la Herramienta Multi Hex suministrada.



MATERIALES



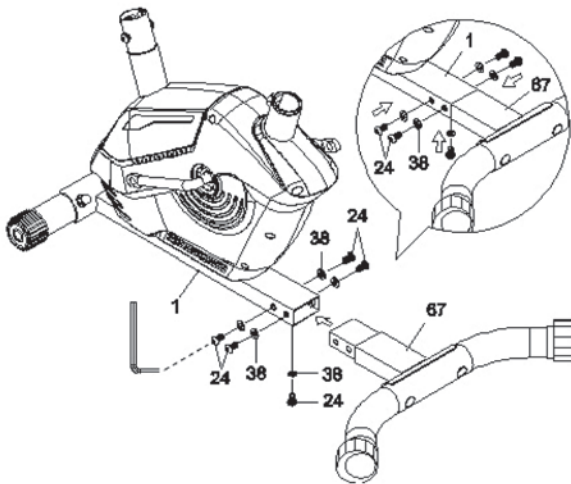
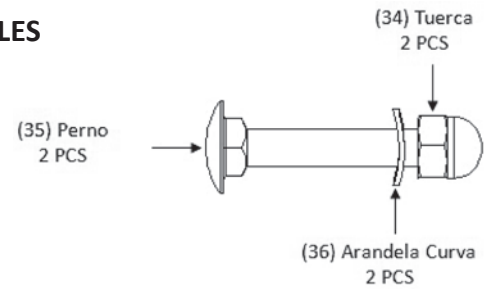
INSTRUCCIONES DE ARMADO



PASO 2:

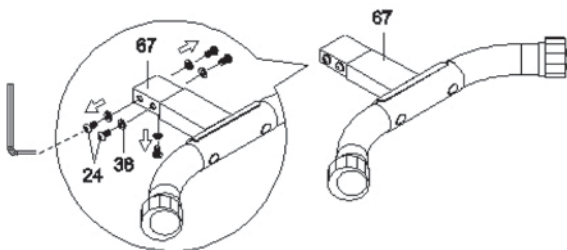
Coloque el Estabilizador Trasero (6) detrás del Tubo de Soporte del Estabilizador Trasero (67) y alinee los agujeros de los pernos. Fije el estabilizador trasero (6) en la curva posterior del tubo de soporte estabilizador trasero (67) con dos pernos de carro (35), dos arandelas curvas (36) y dos tuercas (34). Apriete las tuercas de tapa con la Herramienta Multi Hex suministrada.

MATERIALES



PASO 3:

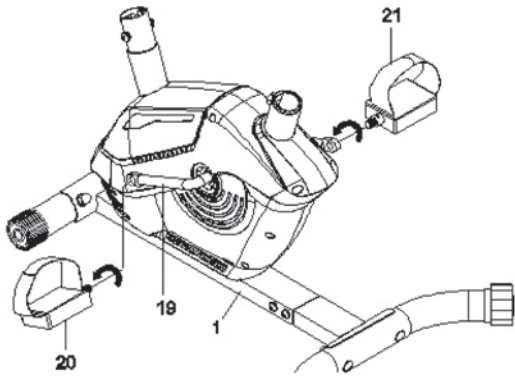
Retire los cinco pernos (24) y cinco arandelas (38) del tubo de soporte del estabilizador trasero (67). Quite los pernos con la Llave Allen suministrada.



PASO 4:

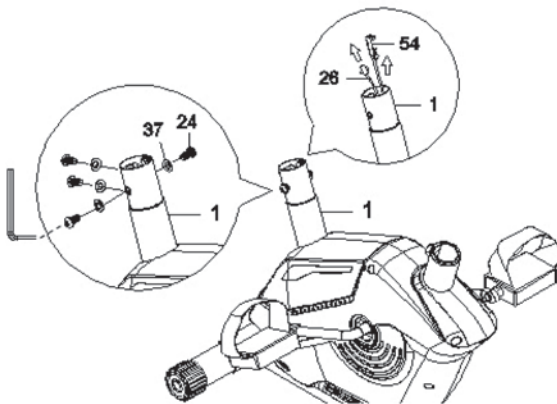
Inserte el Tubo de Soporte del Estabilizador Trasero (67) en el tubo del Marco Principal (1) y asegúrelo con cinco Pernos (24) y cinco Arandelas (38) que fueron retiradas anteriormente. Ajuste los pernos con la Llave Allen suministrada.

INSTRUCCIONES DE ARMADO



PASO 5:

Los ejes del pedal y las correas del pedal están marcados con la letra R (derecha) y L (izquierda) para indicar el lado de la bicicleta en la que se encuentran. Inserte el pedal izquierdo (20) en el orificio roscado de la manivela izquierda (19). Gire el eje del pedal a mano en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que quede ajustado. Nota: NO gire el eje del pedal en el sentido de las agujas del reloj. Apriete el pedal del Pedal Izquierdo (20) con la Herramienta Multi Hex con el Destornillador Phillips suministrado. Inserte el pedal derecho (21) en el orificio roscado en la manivela derecha (19). Gire el eje del pedal a mano en el sentido de las agujas del reloj hasta que quede ajustado. Apriete el pedal del pedal derecho (21) con la herramienta multi hex con el destornillador Phillips proporcionado.



PASO 6:

Quite cuatro pernos (24) y cuatro arandelas de curva (37) del tubo de la estructura principal (1). Quite los pernos con la Llave Allen suministrada. Tire del Cable de Tensión (54) y del Cable del Sensor (26) hacia fuera del tubo del Marco Principal (1).

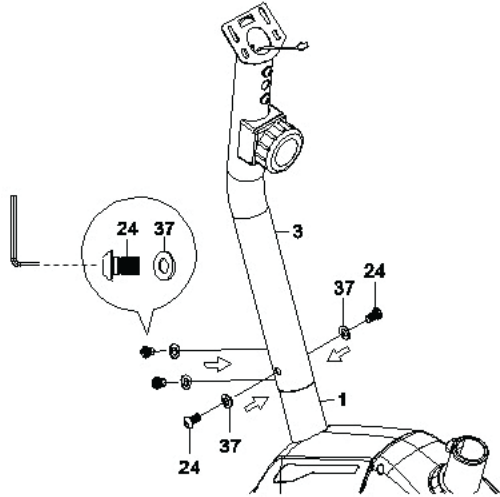


ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA
VER EL VIDEO DEL PASO A PASO.



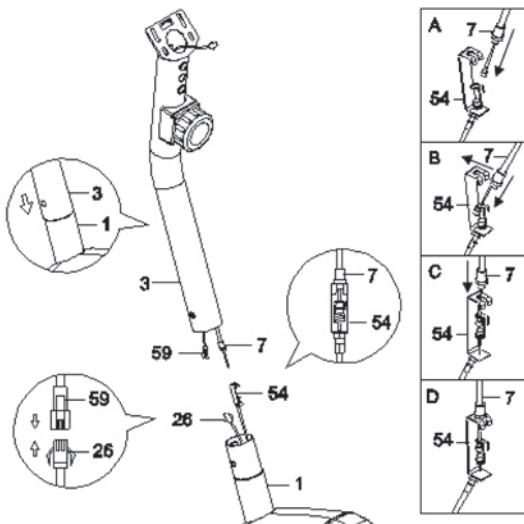
En el caso de no tener lector de QR,
ingresar al siguiente link: <https://goo.gl/75Epm5>

INSTRUCCIONES DE ARMADO



PASO 7:

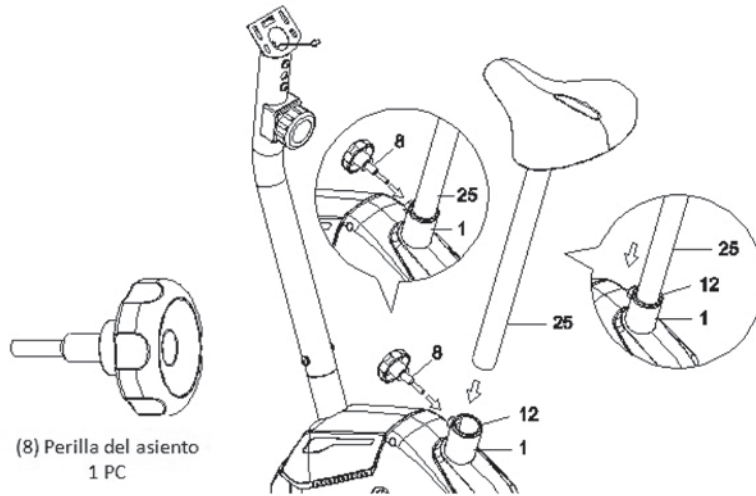
Se recomienda que una segunda persona ayude con este paso. Una persona debe sostener el poste del manubrio (3) en su lugar mientras que la otra persona debe conectar los cables. Conecte el Cable del Sensor (26) del Marco Principal (1) al Cable del Sensor de Extensión (59) desde el Poste del Manillar (3). Coloque el extremo del cable de resistencia de la perilla de control de tensión (7) en la cerradura de cable del cable de tensión (54), vea la figura A. Tire del cable de resistencia de la perilla de control de tensión (7) hacia arriba y introdúzcalo en la ranura del soporte metálico Del Cable de Tensión (54), vea la Figura B. Inserte el accesorio metálico en el cable de resistencia de la Perilla de Control de Tensión (7) en el orificio en el extremo de la ranura en el soporte metálico del Cable de Tensión (54). Conecte el cable de resistencia de la perilla de control de tensión (7) al cable de tensión (54), véase la figura D. Inserte el poste del manillar (3) en el tubo del bastidor principal (1) y alinee los orificios de los pernos.



PASO 8:

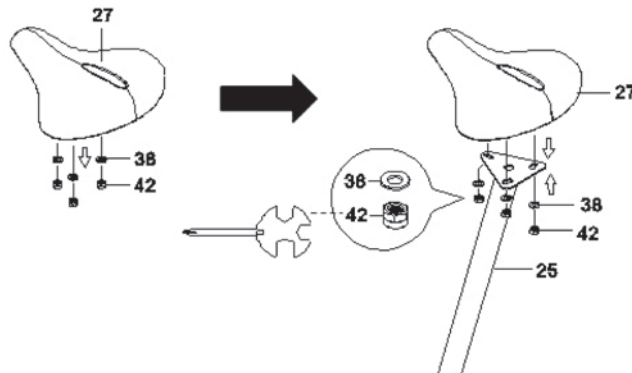
Inserte el poste del manillar (3) en el tubo del bastidor principal (1) y asegúrelo con cuatro pernos (24) y cuatro arandelas curvas (37) que se retiraron. Apriete los pernos con la Llave Allen suministrada.

INSTRUCCIONES DE ARMADO



PASO 9:

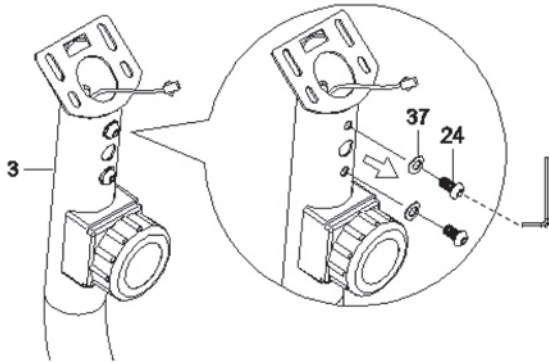
Quite tres tuercas (42) y tres arandelas (38) de la parte inferior del cojín del asiento (27). Retire las con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips proporcionado. Enrosque los pernos en la parte inferior del cojín del asiento (27) a través de los orificios en la parte superior del poste del asiento (25), con las tres tuercas hexagonales (42) y arandelas (38) retiradas anteriormente. Ajuste las tuercas con la herramienta multi hexagonal con destornillador Phillips siempre.



PASO 10:

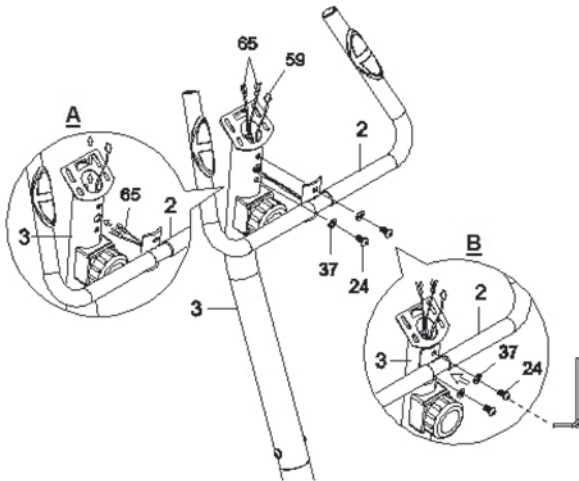
Inserte el poste del asiento (25) en el casquillo del poste del asiento (12) del bastidor principal (1). Fije la perilla del poste del asiento (8) en el tubo del bastidor principal (1) girándola en el sentido de las agujas del reloj para apretar el poste del asiento (25) en la posición adecuada.

INSTRUCCIONES DE ARMADO



PASO 11:

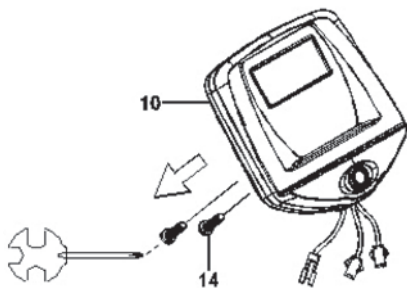
Retire los dos pernos (24) y dos arandelas de curva (37) del poste del manillar (3). Quite los pernos con la Llave Allen suministrada.



PASO 12:

A. Inserte los cables del sensor de pulso de mano (65) en el orificio del poste del manillar (3). Tire de los cables del sensor de pulso de mano (65) hacia fuera desde el extremo superior del poste del manillar (3).

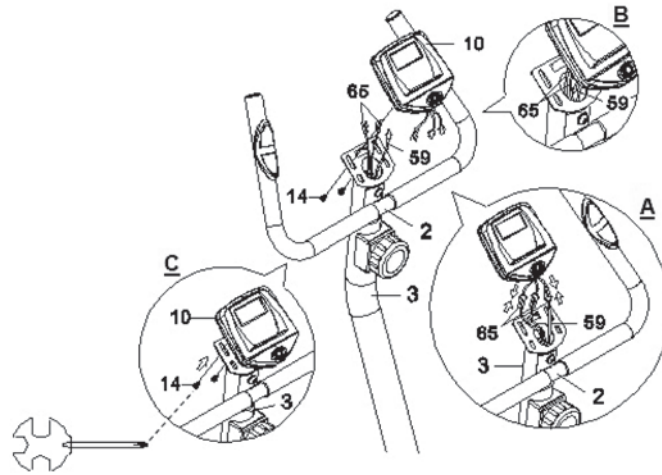
B. Sujete el manillar (2) en el poste del manillar (3) con dos tornillos hexagonales (24) y dos arandelas curvas (37) que se retiraron. Apriete los pernos con la Llave Allen suministrada.



PASO 13:

Quite los dos (14) de la computadora (10). Retire los pernos con la herramienta Multi Hex con el destornillador Phillips proporcionado.

INSTRUCCIONES DE ARMADO



PASO 14:

Se recomienda que una segunda persona ayude con este paso. Una persona debe sostener la computadora (10) en su lugar mientras que la otra persona para conectar los cables.

A. Conecte los cables del sensor de pulso de mano (65) y el cable del sensor de extensión (59) a los cables que vienen de la computadora (10).

B. Introduzca los cables en el poste del manillar (3).

C. Coloque la computadora (10) en el extremo superior del Poste del Manillar (3) con dos Tornillos (14) que fueron retirados. Apriete los pernos con la herramienta Multi Hex con el destornillador Phillips proporcionado.

INSTRUCCIONES DEL MONITOR



USO DE SU COMPUTADORA

La computadora se puede utilizar apretando un botón o pedaleando. Si deja la bicicleta inactiva durante 4/5 minutos la computadora se apagará sola.

FUNCIONES DE LOS BOTONES:

Presione el botón para seleccionar las funciones de la computadora.

Mantenga presionado el botón durante 2 o 3 segundos para que la computadora reinicie los valores a 0.

FUNCIONES DE LA COMPUTADORA:

SCAN: Escanea cada función.

TIME: Muestra tu tiempo trabajado en minutos y segundos.

SPEED: Muestra la velocidad.

DIST (DISTANCE): Muestra la distancia recorrida durante el entrenamiento.

CAL (CALORIES): Muestra un índice de las calorías quemadas en el entrenamiento.

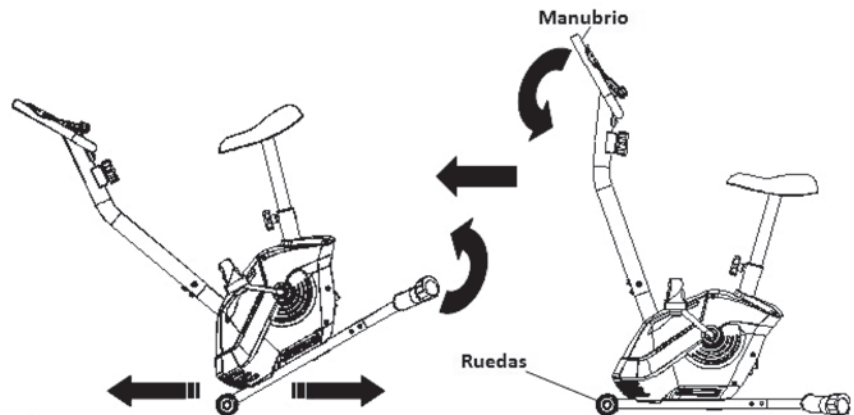
ODO (ODOMETER): Muestra la distancia acumulada recorrida.

PULSE: Muestra las cifras actuales del ritmo cardíaco después de agarrar los sensores de pulso del manillar con ambas manos durante el ejercicio. Para asegurar que la lectura del pulso es más precisa, Siempre se aferran a los sensores de pulso del manillar con dos manos en lugar de sólo con una mano sólo cuando intenta probar sus cifras de ritmo cardíaco.

CÓMO COLOCAR LAS BATERÍAS:

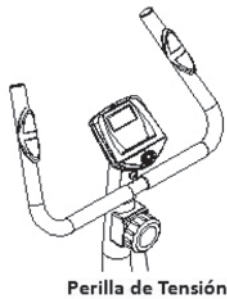
1. Coloque dos baterías en la parte trasera del monitor.
2. Asegúrese de que las baterías estén correctamente colocadas
3. Si la pantalla es ilegible o sólo aparecen segmentos parciales, retire las pilas y vuelva a instalarlas.
4. Cada vez que retire las baterías, todas las funciones serán reseteadas a cero.

CÓMO MOVER LA BICICLETA



Esta bicicleta tiene un par de ruedas en la pata frontal que al levantarla suavemente puede ser movilizada.

PRECAUCION: Esta sugerido que siempre haya una segunda persona que te ayude en la movilización de la bicicleta.



Perilla de Tensión

AJUSTES

Ajuste de la perilla de control de tensión.

Para aumentar la tensión, gire el mando de control de tensión en el sentido de las agujas del reloj. Para disminuir la tensión, gire el mando de control de tensión en sentido antihorario.



Perilla del asiento

Ajuste de la tapa de la pata trasera.

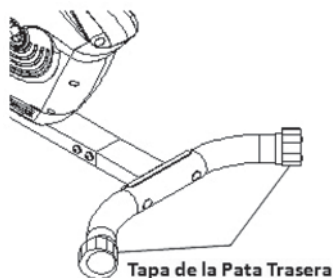
Gire la tapa de la pata trasera según sea necesario para nivelar la bicicleta.

Ajuste de la altura del asiento.

Gire la perilla del asiento en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que se pueda deslizar hacia arriba o hacia abajo el poste del asiento y, a continuación, deslice el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo hasta la posición adecuada. Bloquee el poste del asiento apretando la perilla del asiento en sentido horario.

NOTA: No ajuste la altura de la banqueta del asiento por encima de la línea marcada.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS



PROBLEMA: La bicicleta se tambalea al usarse.

SOLUCIÓN: Gire el la tapa de las patas traseras y frontal cuanto se necesite para nivelar la bicicleta.

PROBLEMA: Movimiento del poste del asiento.

SOLUCIÓN: Asegúrese de que el ajuste este colocado correctamente.

PROBLEMA: No hay imagen en la computadora de la bicicleta.

SOLUCIÓN: Verifique que el cable del sensor esté conectado correctamente con el cable que sale de la computadora.

SOLUCIÓN: Revise si las baterías están posicionadas correctamente.

SOLUCIÓN: Las baterías de la consola quizás estén agotadas. Reemplácelas por nuevas.

PROBLEMA: No hay indicio del sensor de ritmo cardiaco.

SOLUCIÓN: Verifique que el cable del sensor esté conectado correctamente con el cable que sale de la computadora.

SOLUCIÓN: Para asegurarse la lectura del pulso, siempre coloque ambas manos en los lectores, no una.

SOLUCIÓN: Evite agarrar los sensores muy fuerte. Trate de mantener una presión moderada mientras mantiene los sensores.

PROBLEMA: La bicicleta hace un ruido mientras se usa.

SOLUCIÓN: Quizá los tornillos estén sueltos. Asegúrese de que estén todos ajustados o que estén todos en su lugar.

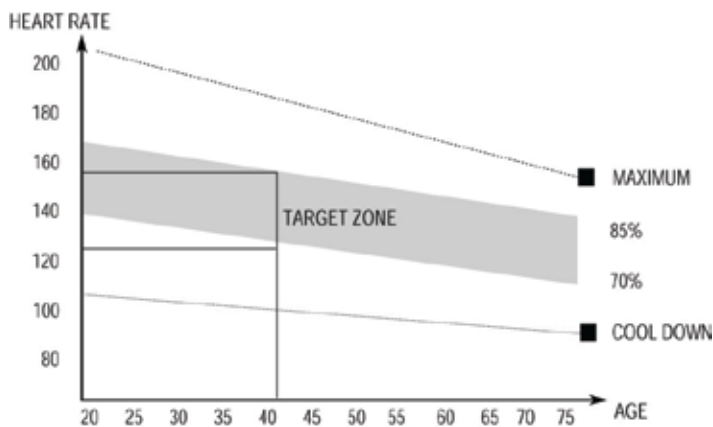
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

El calentamiento es una parte importante de la rutina. El propósito del calentamiento es preparar el cuerpo para el ejercicio y evitar lesiones. Calentar durante 2 o 5 minutos antes de ejercitarse. Debe comenzar cada sesión mediante calentamiento y estiramiento de los músculos, ayudando a aumentar la circulación y el pulso, a la vez que entrega más oxígeno.

Ejercicios de relajación al finalizar el entrenamiento, repitiendo el estiramiento ayuda a disminuir el dolor muscular. El propósito del enfriamiento es devolver al cuerpo a su estado de reposo al final de cada sesión. Un enfriamiento adecuado disminuye la lentamente su ritmo cardíaco y ayuda a que la sangre vuelva al corazón.

Etapa de Ejercicio intenso

Esta es la etapa donde comienza el esfuerzo, luego de ejercitarse regularmente usted notará que sus músculos se ponen más fuertes. Es importante mantener un ritmo constante en el tiempo y hacer que su pulso cardíaco se ubique dentro de la "Target Zone" que se muestra en el siguiente gráfico:



Esta etapa debería tomarle no menos de 12 minutos. Aunque la mayor parte de la gente comienza en 15-20 minutos.

Etapa de ejercicio liviano

Esta etapa permite que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Durante 5 minutos reduzca la intensidad del ejercicio. Debe repetir los ejercicios de estiramiento, y recuerde no forzar sus músculos para evitar lesiones.

A medida que se está más en forma, puede ir aumentando el nivel de ejercicio. Se recomienda ejercitar tres veces a la semana.

Tonificación muscular

Para aumentar la tonificación muscular, deberá aumentar el nivel de ejercicio. Esto hará que sus músculos se tensionen y quizás no pueda entrenarse el tiempo que desee. Si al mismo tiempo desea mejorar su estado físico, debe modificar la forma de entrenar. Realizando trabajo liviano durante unos minutos y aumentar el nivel de carga sobre el final. Puede que tenga que disminuir la velocidad del ejercicio para mantener su ritmo cardíaco dentro de la "Target Zone".

Pérdida de peso

Lo importante aquí es hacer un ejercicio duro, mientras más esfuerzo más calorías se queman. La continuidad de los ejercicios ayuda a la pérdida de peso.

Uso

La perilla de control de tensión permite alterar la resistencia sobre los pedales, lo cual hará que la dificultad para pedalear sea mayor o menor.

MOVIMIENTO DE CABEZA

Gire su cabeza a la derecha y sienta el estiramiento en el lado superior izquierdo de su cuello. Luego rote su cabeza hacia atrás, extendiendo su barbilla hacia el techo y mirando hacia arriba., Gire su cabeza hacia la izquierda y luego deje caer la cabeza hacia delante sobre su pecho.



LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

Levante su hombro derecho hacia la oreja. Luego levante su hombro izquierdo bajando el hombro derecho a la vez.

ESTIRAMIENTO LATERAL

Abra sus brazos de manera lateral y levántelos por encima de su cabeza. Lleve su brazo derecho hacia el techo, lo máximo que pueda. Repita esta acción con su brazo izquierdo.



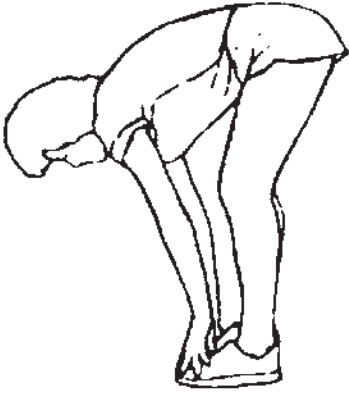
ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.

Apoye una mano contra la pared para mantener el equilibrio. Lleve su pierna derecha hacia atrás y tire de su pie. Lleve el talón lo más cerca posible de los glúteos. Mantenga durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES

Siéntese con las plantas de sus pies juntas y sus rodillas apuntando hacia afuera. Acerque sus pies a su ingle, lo más que pueda. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga la posición durante 15 segundos.



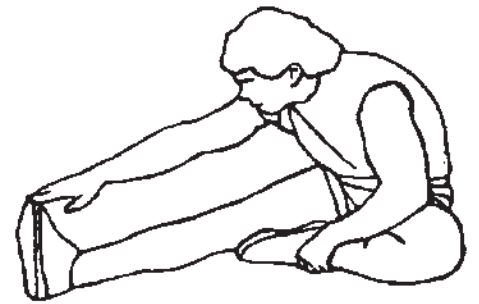


TOQUE DE PIES

Lentamente inclínese hacia adelante desde su cintura, dejando que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se extienden hacia los dedos de los pies. Estire lo más que pueda y mantenga durante 15 segundos.

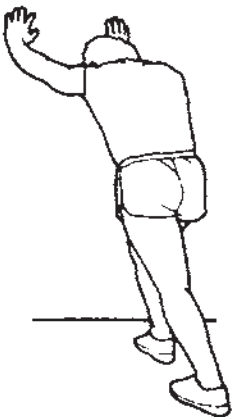
ESTIRAMIENTO DE TENDONES

Extienda su pierna derecha. Coloque la planta de su pie izquierdo sobre la parte interna de su muslo derecho. Estírese todo lo posible hacia la punta de su pie. Mantenga durante 15 segundos. Relájese y repita con su pierna izquierda.



ESTIRAMIENTO DEL TALÓN DE AQUILES.

Apóyese contra una pared ubicando su pierna derecha adelante de la izquierda y los brazos hacia adelante. Mantenga su pierna izquierda estirada y el pie derecho sobre el suelo. Flexione la pierna derecha e inclínese hacia adelante, moviendo sus caderas hacia la pared. Mantenga 15 segundos y repita con la otra pierna.



La **Garantía RANDERS** cubre todo defecto o falla que pudiera producirse en el producto como consecuencia de partes estructurales que demuestren haber resultado defectuosas **durante los primeros 6 (seis) meses a partir de la fecha de compra.**

Quedan excluidos de la Garantía daños provocados por accidentes, golpes o uso indebido del producto (abuso de la función o de la resistencia técnica indicada).

Se asegura la reparación del mismo en un plazo que no puede exceder los **60 (sesenta) días a partir de la fecha** de la solicitud de la reparación, ampliable por razones de fuerza mayor.

BENEFICIOS

- Nuestros centros de servicio autorizado le validarán la garantía de 6 (seis) meses al presentar el recibo que prueba su compra en un vendedor autorizado.
- Por favor, guarde ese recibo como prueba de su compra. Deberá presentarlo para obtener el servicio incluido en nuestra garantía de **6 (seis) meses.**

LA GARANTÍA DE 6 (MESES) NO INCLUYE

- Deterioro resultado del desgaste normal, accidental o por negligencia. Por favor, lea el manual de instrucciones para el mantenimiento de su equipo **RANDERS.**
- Equipos **RANDERS** comprados a vendedores no autorizados por **ARGENTRADE.**
- Reparaciones realizadas por un tercero no autorizado.

Si necesita realizar cualquier tipo de reparación, por favor, póngase en contacto con un agente del servicio técnico autorizado a través de **Tel: 0800-333-0656** o por mail a postventa@randers.com.ar



• Para hacer efectiva dicha garantía es absolutamente imprescindible exhibir la factura de compra del producto.

• RANDERS se reserva el derecho de determinar si está en conformidad con los términos y las condiciones de la garantía de 6 meses. La misma se aplica y tiene validez solamente en el país de compra.



En caso de necesitar repuestos o asesoramiento, dirigirse a:

Calle 514 N° 2050 (1901) Ringuelet - La Plata - Bs.As.

Tel: 0800-333-0656

Información del producto o su uso: postventa@randers.com.ar

www.randers.com.ar

Para hacer efectiva la garantía RANDERS es imprescindible completar los datos del comercio donde se adquirió el producto, la fecha en que se realizó la venta y la ubicación del local junto con la información personal.

DATOS PERSONALES:

Nombre y Apellido:

Domicilio:

Teléfono:

Comercio donde adquirió el producto:

Localidad:

Fecha de venta:

ARGENTRADE

ARGENTRADE SRL- Calle 514 N° 2050 (1901)
Ringuelet - La Plata - Bs.As. - Tel: 0800-333-0656
info@argenttrade.net - www.argenttrade.net

